

# నిత్యానుష్ఠానము



కూర్పడులు :

శ్రీరామశరణ్, కుందుర్తి వేంకటనరసయ్య



ప్రకటనకర్తలు :

శ్రీ రామ శరణ మందిరము.

నామప్రయాగ - బుద్ధాం. (P. O.)

(గుంటూరుజిల్లా)

## ని త్యా ను ష్టా న ము

శ్రీరామచంద్రుని లేదా తమ యిష్టదైవమును స్మరించుచు ఉషఃకాలమున నిద్ర లేవవలెను. “పంచ పంచ ఉషఃకాలః, పట్టంచా శ్చారుణోదయః, సప్తపంచ భవేత్పాతః” అని చెప్పబడుటచే 55 గడియలకు ఉషఃకాలమని పేరు. అనగా నింకను 5 గడియలకు తెల్లవారుననగా లేవవలెను. ప్రస్తుత కాలమానమునుబట్టి అది తెల్లవారుజామున 4 గంట లగును. 56 గడియలకు అరుణోదయమని పేరు. 57 గడియలకు బ్రాతః కాలమని పేరు. నిద్రలేవగానే భగవంతుని స్మరించి యీ క్రింది శ్లోకమును బఠించి భూమిమీద పాదములు పెట్టవలయును.

శ్లో॥ సముద్ర వననే దేవి! పర్వత స్తనమండితే,

విష్ణుపత్నీ సమస్తుభ్యం పాదక్షేపం శ్రమస్వమామ్॥

సముద్రమునే చీరెగాగలదానవును, పర్వతములే స్తనములుగా గలదానవును, విష్ణునకు భార్యవుగానుండు నో భూదేవీ! నీకు సమస్కారము. నేను నీమీఁద పాదమును బెట్టుచున్నాను. నన్ను శ్రమింపుము.

తర్వాత ప్రాతఃస్మరణ శ్లోకములను బఠింపుము. (అనుబంధము I)

ఇట్లు స్మరించి శయ్యనుండి దిగి, మలమూత్ర విసర్జన మొనర్చి, మృత్యుతోడను నీతితోడను శుద్ధము గావించుకొనవలయును. మలమూత్ర విసర్జనము పగలు ఉత్తరమునకుఁ దిరిగియు రాత్రులందు దక్షిణమునకు దిరిగియు జేయవలెను. దేవాలయములకును, మఠములకును, సాధువులకును, గురువులకును, స్త్రీలకును, గోవులకును నెదురుగా తిరిగి మలమూత్ర

విసర్జన మొనర్పరాదు. మూత్రవిసర్జన మొనర్చి కాళ్లు కడుగుకొని నాల్గుసార్లు పుక్కిలించి ఉమియవలయును. మలవిసర్జన మొనర్చి ఎనిమిదిసార్లు పుక్కిలించవలెను. స్త్రీలును, పురుషులును మలమూత్రవిసర్జన సమయమున నీరును తీసికొని పోవలెను. మూత్రమును తొడలకును గుడ్డలకును గానీయరాదు.

దంతకాష్ఠముతోఁగాని, చూర్ణముతోఁగాని దంతధావన మొనర్పవలయును. వేఁప, ఉత్తరేణు, మట్టి, మామిడి, జువ్వి, గానుగ మొదలగు కాష్ఠములు శ్రేష్ఠములు. పొడులు మనము చేసికొనవచ్చును. (1) సుద్దముక్క, పటిక, సైంధవలవణము చూర్ణించవలెను. (2) కావిరాయిపొడి, మిరియాలు, శొంఠి, పటిక, అతిమధురము, సైంధవలవణము, కాచు, పిప్రమెంటు, (3) సుద్దపొడి, పిప్రమెంటు, పచ్చకర్పూరము. (4) ఊకకాల్చిన పొడి, పిప్రమెంటు, అతిమధురము. ఇట్లనేకరకములుగ జేయవచ్చును. నాలుక గట్టిగ గీచుకొనవలయును.

అనంతరము నడుమునకు గుడ్డకట్టుకొని స్నానమొనర్చవలయును. ద్విజులు మంత్రముతోడను, మిగిలినవారందఱును భగవంతుని స్మరింపుచు, నీటిని గంగగా భావించుచు స్నాన మొనర్పవలెను. ఆరోగ్యవంతులును, బలముకలవారు చల్ల నీటిని; అనారోగ్యవంతులును, బలహీనులును, బాలురును వృద్ధులును వేడినీటి స్నానమొనర్పవలయును. స్నానమొనర్చి పొడిగుడ్డతోఁ దుడుచుకొనవలెను. లేదా తడిబట్టను గట్టిగ బిండి యేడుసార్లు విదిలించి తుడుచుకొనవలెను. అంత ధౌవస్త్రమును ధరించవలెను. “ఆవికంతు సదా శుచిః” అ చెప్పటచే ధావళి యెల్లప్పుడును శుచియే. దీని నుదుకవలసి

పనిలేదు. ఎండలోవై చి యేడుసార్లు విదిలించిన శుద్ధియగును. తరువాత పట్టుబట్ట మంచిది. నారపట్టును బనికివచ్చును. ఇది వల్కలవృక్షమునుండి తీసిన నార. ఆరవై చిన మడిబట్టనైనను కనీసము ధరింపవలెను. సాంప్రదాయము ననుసరించి బొట్టును బెట్టుకొనవలయును. విభూతిని నిలుపుగఁబెట్టరాదు. గోపీచంద నాదుల నడ్డముగఁ బెట్టరాదు. అన్ని సాంప్రదాయములవారు గోపీచందనమును బెట్టవచ్చును. భోజనమును జేసినను జేయ కున్నను శ్రీగంధము నెల్లప్పుడును ధరింపవచ్చును. “శ్రీగంధం సార్వకాలికమ్” అని శాస్త్రము.

(బొట్టును మఁతముతోఁ బెట్టుకొనవలెను అనుబంధము II)

అంతః బీటమీఁదనో, చాపమీఁదనో కూర్చుండి సంధ్యావందన జపాదులొనర్పవలయును. దర్భాసనము, చిత్రా సనము, పులిచర్మము, జింకచర్మము, కంబళి, ఉన్ని వస్త్రములు, చాప పనికివచ్చును. చివరలు ముందుకుండవలయును. తూర్పు నకుఁ దిరిగికాని, ఉత్తరమునకుఁ దిరిగికాని అనుష్ఠాన మొనర్చు కొనవలయును. దక్షిణమునుండి ఉత్తరమునకును, పడమరనుండి తూర్పునకును నొక శక్తి వ్యాపించుచున్నది. దానికి ఎదురుగాఁ దిరుగరాదు. మన మనుష్ఠానమొనర్చు తావున మనకు విఘ్నమును గలిగించు గ్రహము లుండును. వానిని వెడలగొట్టుట కిక్రింది శ్లోకమును జదివి నీటిని జిలుకరింపవలెను.

శ్లో॥ అపసర్పంతు యేభూతా ఏభూతా భూమి సంస్థితాః,

ఏభూతా విఘ్నకర్తారః తే నశ్యంతు శివాజ్ఞయా॥

(ఆజ్ఞేయా వారేః)

పులిచర్మము, జింక చర్మములమీఁద వస్త్రమును బజచు కొనుటను మఱవరాదు. తరువాత ద్విజు లవశ్యము సంధ్యా వందనమును, గాయత్రీ మంత్రజప మొనర్పవలెను.

శ్లో॥ సంధ్యాయేన స విజ్ఞాతా సంధ్యా యేనానుపాసితా,  
జీవమానో భవేచ్ఛాచ్చద్రో మృతోశ్వానోభిజాయతే॥

సంధ్యావందనము నెవఁ డెఱుంగఁడో, ఎఱిఁగియు నెవఁ డుపాసింపఁడో అతఁడు బ్రదికియుండియున్నప్పుడు శూద్రు నితో సమానుడగును. చచ్చిన తరువాత కుక్కయై పుట్టును. సంధ్యావందనమును జెప్పించుకొనవలెను.

ద్విజేతరులును జివర (III అనుబంధము) వ్రాయఁబడిన శ్లోకములను బఠింపవలయును. రోజునకు నాల్గు సంధ్యలు. ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, అర్ధరాత్రి. ఈ నాల్గు వేళలందును మన శ్వాసలు రెండుముక్కుల రెండు గడియలసేపు నడుచును. అప్పుడు మనస్సేకాగ్రముగ నుండును, మూఁడు సంధ్యలు క్రియారూపమునను మంత్ర స్తోత్రరూపము నను వార్చి, అర్ధరాత్రివేళ ధ్యానరూపమున భగవంతుని భజింప వలెను. ఉదయమున ఆసనములు, నూర్యనఘస్కారములు (VI అనుబంధము) అభ్యసింపవలయును.

సంధ్యావందనమైన తరువాత గురువుచే నుపదేశింపఁ బడిన మంత్రమును జపింపవలయును. గీతలో జపయజ్ఞము భగవంతుని కభిన్నముగఁ జెప్పఁబడినది. “యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోఽస్మి” యజ్ఞములలో జపయజ్ఞమును నేనే. “మంత్రాధీనంతు దైవత”మని శాస్త్రము. కావున మంత్రమువలననే

దేవుడు లొంగును. హృదయమునుండి విష మవాసనలను దీసి వైచి జపమును జేయవలయును.

ముందుగ నాచమన మొనర్చి, సంకల్పము చేసి యా క్రిందివిధమున మంత్రమును జపింపవలయును. మచ్చునకు గొన్ని మంత్రముల విధానము వ్రాయఁబడుచున్నది.

### శ్రీ రామ మంత్రము

— మమ శ్రీరామచంద్ర ప్రీత్యర్థం శ్రీరామ ....  
అక్షరీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే. (నీరు తాకవలెను.)

అస్య శ్రీరామ.....అక్షరీ మహామంత్రస్య భగవాన్  
.... ఋషిః (శిరస్సును గొనప్రేక్ష్యతోఽ దాఁకవలెను)  
అనుష్టుప్ ఛందః (అఱచేతితో ముఖమున నిలుపుగఁ గప్ప  
వలెను.) శ్రీ సీతాసమేత రామచంద్రో దేవతా (హృదయ  
మున నఱచేతి సడ్డముగఁ బెట్టవలెను) రాం బీజం, శ్రీం (రీం)  
శక్తిః, మం (రూం) కీలకమ్ శ్రీరామచంద్ర ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే  
జపే వినియోగః — (నీరు విడువవలెను).

అంగన్యాస కరన్యాసములు.

రాం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

రీం తర్జనీభ్యాం నమః

రూం మధ్యమాభ్యాం నమః

రైం అనామికాభ్యాం నమః

రౌం కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

రః కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః

రాం హృదయాయ నమః

రీం శిరసే స్వాహా

రూం శిఖాయై వపత్

రైం కవచాయ హుం

రౌం నేత్రత్రయాయ వౌషట్

రః అస్త్రాయ ఫట్

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః



## ధ్యానమ్.

శ్లో॥ కాలాంభోధం కాంతికాంత మనిశం వీరాసనాధ్యాసితం  
ముద్రాం జ్ఞానమయీం దధానమపరం హస్తాంబుజం జానుని  
సీతాం పాశ్చ్యగతాం సర్వోపహాకరాం విద్యున్ని భాం రాఘవం  
పశ్యంతం ముకుటాంగదాది వివిధా కల్పోజ్జ్వలాంగం భజే॥

\* పం చో ప చా ర పూ జ.

లం పృథివీతత్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణే నమః  
గంధం సమర్పయామి 1 + 5 ↑

హం ఆకాశతత్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణే నమః  
పుష్పం సమర్పయామి 5 + 4 ↓

యం వాయుతత్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణే నమః  
ధూపమాఘ్రపయామి 4 + 5 ↑

రం తేజస్తత్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణే నమః  
దీపం దర్శయామి 3 + 5 ↑

వం అమృతతత్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణే నమః  
అమృతోపహారం సమర్పయామి 2 + 5 ↑

సం సర్వతత్వాత్మనే శ్రీరామచంద్ర పరబ్రహ్మణే నమః  
సర్వోపచారపూజాం సమర్పయామి 5 + 5 → ←

శ్లో॥ గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః,  
గురుస్సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః॥

\* పం చో ప చా ర పూ జ ప్రతిచంద్రమున పం కును. చిటికెనవ్రేలునుండి  
1. పృథివి, 2. జలము, 3. తేజస్సు, 4. వాయువు, 5 ఆకాశము. ఇట్లు చేతి  
వ్రేళ్లను కలుపుకొనవలయును.

మంత్రము:— ... ..

గురువునకు నమస్కరించి మంత్రమును జపింపవలయును.

ఇచ్చట రామునకుఁ బ్రయమైన ధనుర్ముద్రను బట్టి వలయును. ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలితోఁదకు మధ్యవ్రేలిని బెట్టి పీడించి, అనామిక చిటికెనవ్రేళ్లను బొటనవ్రేలినిఁ గలుప వలయును. దీని నెడమభుజముపైఁ బెట్టి ప్రదర్శింపవలెను.

జపమును కరమాలతోఁగాని, తులసీ, కుద్రాక్ష, పద్మాక్ష, స్ఫటిక, పవడము, బంగాదు పూసలతోఁ జేయవలయును. మాలకు 108 పూసలును, ఒక కొలికిపూసయు చుండవలెను. కొలికి పూసను జపింపరాదు. దాటరాదు. కొలికిపూస వలకు రాఁగానే మరల వెనుకకు ద్రిష్టవలయును. మాలను సంస్తార మొనరించుకొన వలయును. మాలకు చూపుడువ్రేలు తాఁక రాదు. జపమాలను మెడలో వేసికొనరాదు. మెడలో వేసికొనిన మాల జపమునకుఁ బనికిరాదు. జపించునపుడు మాలను జూడ రాదు. జపసంచిలోఁగాని, గుడ్డకప్పుకొనిగాని జపింపవలెను.

ఈ విషయములను విపులముగఁ దెలియవలయు ననిన మా శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానమును గ్రంథమును జదువుఁడు. మాల ఊగరాదు. క్రిందఁ బడనీయరాదు. జపించునపుడు దగ్గరాదు, తుమ్మరాదు, అపానవాయువును విడువరాదు. ఇవి సంభవించినచో ఆచమనమొనర్చి మరల జపమును బ్రారంభింప వలయును. ధ్యానశ్లోకముయొక్క అర్థమును దెలిసికొని అట్టి పటమునుగాని విగ్రహమునుగాని యెదురుగాఁ బెట్టుకొని, దానినిఁ జూచుచు మరల మనస్సున నిలుపుకొని జపించుచుండ వలెను. గురువునందును, గురువొసంగిన మంత్రమునందును,



మంత్రాధి దేవతయందును సంపూర్ణమగు విశ్వాసముంచ  
వలయును. నీలమేఘశ్యాముఁడును, వీరాననమునఁ గూర్చుం  
డినవాఁడును, జ్ఞానముద్రను ధరించినవాఁడును, ఎడమచేతిని  
నెడమమోఁకాలిపై బెట్టుకొన్నవాఁడును, బ్రక్కన నీతాదేవి  
చేతఁ దామరపుష్పమును ధరించి, మెఱుఁగు దీపవలె మెఱ  
యుచుఁ బ్రక్కననున్న శ్రీరామచంద్రునిఁ గ్రీగంటఁ జూచు  
చున్నట్లు భావింపవలయును. నీతామంత్రమునుగూడ రామో  
పాసకుఁడు జపింపవలయును.

### శ్రీ సీతామంత్రము

ఆచమించి, సంకల్పమొనర్చి — మమ శ్రీ సీతా.....  
అక్షరీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే.

అస్య శ్రీ సీతా.....అక్షరీ మహామంత్రస్య భగవాన్  
జనక ఋషిః ... .. ఛాదః, శ్రీ సీతాభగవతీ దేవతా, శ్రీం  
బీజం.....శక్తిః ... .. కీలకమ్-శ్రీ సీతా భగవతీ ప్రసాద  
సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః—

అంగన్యాస కరన్యాసములు.

శ్రాం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః	శ్రాం హృదయాయ నమః
శ్రీం తర్జనీభ్యాం నమః	శ్రీం శిరసే స్వాహా
శ్రూం మధ్యమాభ్యాం నమః	శ్రూం శిభాయై వషట్
శ్రైం అనామికాభ్యాం నమః	శ్రైం కవచాయ హుం
శ్రౌం కనిష్ఠికాభ్యాం నమః	శ్రౌం నేత్రత్రయాయ వాషట్
శ్రః కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః	శ్రః అస్త్రాయ ఘట్

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః

ధ్యానమ్.

శ్లో॥ స్వర్ణాభా మంబుజకరాం రామాలోకన తత్పరామ్,  
ధ్యాయేత్ పట్కోణమధ్యస్థ రామాంకోపశ్చ శోభితామ్॥

(బంగారుచాయ కలదియును, చేతఁ దామరను బట్టు  
కొనినదియును, రామునిఁ గాంచుచున్నదియును, పట్కోణ  
మధ్యమునఁ గూర్చుండిన శ్రీరాముని తొడపై శోభించు  
చున్నదియు నగు సీతాదేవిని ధ్యానింపవలయును.)

పంచోపచార పూజ

లం పృథివీ తత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతాభగవతీ పరదేవతాయైనమః  
గంధం సమర్పయామి  
హం ఆకాశతత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతాభగవతీ పరదేవతాయైనమః  
పుష్పం సమర్పయామి  
యం వాయుతత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతాభగవతీ పరదేవతాయైనమః  
ధూపమాఘ్రూపయామి  
రం తేజస్తత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతాభగవతీ పరదేవతాయైనమః  
దీపం దర్శయామి  
వం అమృతతత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతాభగవతీ పరదేవతాయైనమః  
అమృతోపహారం సమర్పయామి  
సం సర్వతత్త్వాత్మనే శ్రీ సీతాభగవతీ పరదేవతాయైనమః  
సర్వోపచారపూజాం సమర్పయామి

శ్లో॥ గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః,  
గురుస్సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

మంత్రము:— ....

‘సీతారామా తస్మయావత్రపూజ్యౌ’ అనుటచే సీతా రాముల నిర్దేశము భజింపవలెను. శ్రీరామమంత్రమును జపింపు నపుడు శ్రీరాముని ముఖ్యముగను, సీతామంత్రమును జపింపు నపుడు సీతను ముఖ్యముగను జూడవలయును.

### హనుమంతుని మంత్రము

యథాప్రకారముగ సంకల్పించి —

..... మమ శ్రీ పంచముఖ వీరాంజనేయ దేవతా ప్రీత్యర్థం శ్రీ పంచముఖ వీరాంజనేయ మహామంత్రజపం కరిష్యే.

అస్య శ్రీ పంచముఖ వీరాంజనేయ మహామంత్రస్య భగవాన్.....ఋషిః, .....ఛందః, శ్రీ పంచముఖ వీరాంజనేయో దేవతా హ్రీం బీజం, హ్రీం శక్తిః, హ్రూం కీలకమ్, శ్రీ పంచముఖ వీరాంజనేయ దేవతా ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః—

### అంగన్యాస కరన్యాసములు

హ్రీం అంగుష్ఠాభ్యాం నమః	హ్రీం హృదయాయనమః
హ్రీం తర్జనీభ్యాం నమః	హ్రీం శిరసే స్వాహా
హ్రూం మధ్యమాభ్యాం నమః	హ్రూం శిఖాయై వషట్
హ్రైం అనామికాభ్యాం నమః	హ్రైం కవచాయ హుం
హ్రాం కనిష్ఠికాభ్యాం నమః	హ్రాం నేత్రత్రయాయ వౌషట్
హః కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః	హః అస్త్రాయ ఫట్

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః

నిత్యానుష్ఠానము

జులై 15

ధ్యానమ్

జులై 15

శ్లో॥ శ్రీమద్భానుత శోకనాశనకరం శ్రీ అంజనేయం సదా  
నానాలంకరణం త్రిపంచనయనం దేదీప్యమానం రుచా  
అక్షఘ్నం ఘనశత్రుచాపదమనం శ్రీ రుద్రరూపం విభుం  
శత్రుఘ్నం తపణార్కకాంతివదనం శ్రీరామదూతం భజే॥

(సీతాదేవియొక్క శోకమును బోగొట్టినవాడను, అంజనా  
దేవి కుమారుడను, ఎల్లప్పుడూ నానాలంకారములను ధరిం  
చినవాడను, పడునైదు కన్నులు గలవాడను, కాంతితో  
దేదీప్యమానముగ వెలుగువాడను, అక్షయుని జంపినవా  
డను, గొప్ప శత్రువుగు రావణుని ధనుస్సును విఠించినవాడను,  
రుద్రావతారుడను, విభుడను, శత్రువులను సంహరించిన  
వాడను అప్పుడప్పుడు దయించుచుండిన నూర్మ్యునివంటి కాంతి  
గల ముఖము కలవాడను, శ్రీరామదూత యగు హనుమం  
తుని భజించుచున్నాను.)

పంచోపచారపూజ

లం పృథివీతత్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః

గంధం సమర్పయామి

హం ఆకాశతత్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః

పుష్పం సమర్పయామి

యం వాయుతత్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః

ధూపమాఘ్రూపయామి

రం తేజస్తత్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః

దీపం దర్శయామి

పం అమృతతత్త్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః

అమృతౌ పహరిం సమర్పయామి

సం స్వతత్త్వాత్మనే శ్రీ పంచముఖ వీరహనుమతే నమః

సర్వోపచారపూజాం సమర్పయామి.

శ్లో! గురుబ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః,

గురుస్సాక్షాత్పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

మంత్రము:- ....

సంధ్యావందన సూర్యనమస్కారములు జపాదులైన తరువాత నిత్యేపోశనమును జేసికొనవలయును. ధార్యాగ్ని ఉండిన సరియే, లేకున్న మంత్రపఠనమైనను గావింపవలయును. ద్విజ తాపోశనమొనర్చక భార్యతో కాపురమొనర్చిన మాతృ గమనమొనర్చిన దోషము కలుగునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. అనంతరము ద్విజులు బ్రహ్మయజ్ఞ మొనర్పవలయును. సంధ్యా వందన, నిత్యేపోశన, బ్రహ్మయజ్ఞాది స్వరయుక్తము లగు మంత్రముల ననుబంధములో వ్రాయుటలేదు. అవి గురుముఖ మున స్వరయుక్తముగఁ జెప్పించుకొనఁదగినవి.

నిత్యానుష్ఠానము కాఁగానే కొందఱకు కాఫీ వగైరా లను సేవించుట అలవాటు. ఈ కాఫీ, టీ, కోకో వగైరాలు పిశాచమువలె మన దేశము నావహించినవి. ఇవి సన్న్యాసు లను, వానప్రస్థులను, సాధువులను, గృహస్థులను, బ్రహ్మ చారులను, బాలురను, వృద్ధులను, విధవలనుగూడ వదలలేదు. ఈ దుర్బ్రాహ్మణమును దేశమునుండి తరిమిననాఁడే దేశమునకు సుభిక్షము కలుగును. పెండ్లిండ్లలోఁ జల్లియన్నములు పోయి

నవి. ఈ విశాచ మచ్చటను బ్రవేశించి బాధ పెట్టుచున్నది. హాయిగఁ బాలనుగాని, తీపి మజ్జిగనుగాని, పండ్లసమునుగాని తీసికొనరాదా? నిజమున కవి మాత్ర మెందులకు? పెందల కడనే వంటఁజేసికొనరాదా? కాఫీ వ్గై రాల అలవాటు చాల చెడ్డదనియు, దానిలో కొపైకొ అను విషమున్నదనియు నందఱు కును దెలియును. కాని వదలఁజాలరు. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్ట, టీ, కాఫీ, కోకో, నల్లమందు, గంజాయి, కల్లు, సారాయి మొదలగున వన్నియును దురభ్యాసములు. వ్యసనములలోఁ జేరినవి. సోడా, కాఫీహోటలు, సినిమాకూడా దురభ్యాస ములే. పినినివదలిన భారతదేశ మన్న పూర్ణాదేవియే. దారిద్ర్య ముండఁజాలదు. సాధకుఁడగువాఁడు ఇట్టి దురభ్యాసములకు లోనుగారాదు. వెల్లుల్లి, నీకుల్లిని పై వాటిని సేవించిన నోరు దుర్గంధయుక్త మగును. దుర్గంధయుక్తమగు నోట జపించిన జపము ఫలించదు. జపముచేయుటకు ముందు నోటిని సువాసిత మొనర్పవలయును. ఏలకులు, లవంగాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరము, సోపు మొదలగు సువాసన ద్రవ్యములను నమిలి, నోటిని సువాసిత మొనర్చి జపాదులొనర్చిన శీఘ్రమున మంత్రము సిద్ధించును. మంత్రముమీఁదను, మంత్రాధిదేవత మీఁదను, మంత్రమునొసంగిన గురువుమీఁదను విశ్వాసముంచ వలయును. ఎంత విశ్వాస ముండిన అంతగా సిద్ధించును. మంత్రము, మంత్రాధిదేవత, గురువు వీరు ముగ్గురు సభిన్నులు భేదములేదు. గుర్వనుగ్రహముననే మంత్రము సిద్ధించును.

(V అనుబంధము.) దేసపూజ నొనర్పవలయును. భగవత్పూజ చాలముఖ్యము.



శ్లో॥ విష్ణ్వార్చా రహితే గ్రామే విష్ణ్వార్చా రహితే గృహే।  
న కుర్యా దన్నపానాది న తత్ర దివసం వసేత్॥

విష్ణ్వర్చనము లేని గ్రామమందును, విష్ణ్వర్చనము లేని గృహమునందును ఆహారపానీయములను గొనరాదు. అచ్చట నొక్క దినమైన నుండరాదు.

శ్రీరామపూజ, శ్రీరామపూజా విధానమను మాచే రచింపఁబడిన గ్రంథములను జూడుఁడు. పూజ చేయునపుడు స్వామి వ్రత్యక్షముగ నెదుటనుండినట్లు భావింపవలయును. మీ యిష్టదేవత యేదియో ఆ దేవతకుఁ బ్రీతికరమగు పుష్పములను, పత్రములను సేకరింపవలయును. మైనూరు మంచిగంధ మని పొట్లములందును, డబ్బీలయందును గోపీమట్టిని సుగంధిత మొనర్చి అమ్ముచున్నారు. వానిని దేవున కర్పింపరాదు. భూమిలో నేగింజను బెట్టిన నా వృక్షము పెరిగి ఫలించును. భగవంతునకు దేని నర్పించిన నది అనంతముగ ఫలమొసంగును. మట్టిని భగవంతుని కర్పించిన ననంతముగ మట్టి సే ప్రసాదించును. శుద్ధమైన చందనము దొఱకనియెడల తులసీ చెక్క నరుగఁదీసి ఆ గంధము నర్పించుట సర్వశ్రేష్ఠము. కర్పూరమును బిళ్లలు వాడవలదు. వానిలో మైనము, క్రొవ్వు, కర్పూరము కలియును. ముద్దకర్పూరము శ్రేష్ఠము. పూలు క్రిందరాలినవి పనికిరావు. పురుగులు తినినవి, అఱచేతిలోనికీఁ గోసినవి, అశుద్ధస్థలమున నుండినవి పనికిరావు. పారిజాత, పున్నాగ పుష్పములు నేలమీఁద రాలినఁగాని పనికిరావు. కావున నా చెట్లక్రింద బాగుగ నలికి బాగుచేసి యుంచు చుండవలెను. అన్నిటిని భక్తిభావముతోఁ జేయవలయును.

దేవునకు శుద్ధమైన పండ్లు, రసములు నివేదింపవలయును. పండ్ర  
సోపేతములైన పక్వపదార్థములను నివేదింపవలయును. కాని  
దుర్గంధయుక్తములైనవియు, మాంసము, గ్రుడ్డు, చేపలు  
మొదలైన వానిని దేవునకు నివేదింపరాదు. దేవునకు నివేదిం  
పని వస్తువును దినరాదు. కావున తరింపఁగోరువారు, భగవ  
దనుగ్రహమును బడయఁగోరువా రా యాహారములను గైకొన  
రాదు. ఆహారము శుద్ధముగనుండిన మనస్సు శుద్ధిగనుండును.  
“ఆహార శుద్ధౌ సత్వ శుద్ధిః” అని ఛాందోగ్యోపనిషద్వాక్యము.  
ఆహారదోషములు కలవు. వానిని గమనింపవలయును. వస్తు  
దోష ముండరాదు. దీని నే జాతిదోష ముండరాదు. రెండవది  
ఆశ్రయదోషము. ఆవుపాలు శుద్ధమైన వైనను వానిని రాగి  
పాత్రలోనో, కల్లుముంతలోనో పోసిన దోషయుక్త మగును.  
మూడవది నిమిత్తదోషము. అనఁగా నావుపాలను బంగారు  
గిన్నెలోఁ బోసినను కాకియో, పిల్లియో, కుక్కయో ముట్టు  
కొన్నను, ఈఁగపడి చచ్చినను దోష మగును. నాల్గవది భావ  
దోషము. చెడ్డభావముతో నొసంగిన పదార్థములను దినరాదు.  
దానివలన మన భావమును జెడిపోవును. ఐదవది దృష్టిదోషము.  
ఆఱవది నివేదింపని దోషము. ఏడవది అన్నము సంస్కారము  
కానిదోషము. ఎనిమిదవది కాళ్లు చేతులు కడుగుకొని పుక్కి  
లించి అన్నమును దినుటకై పోని దోషము. తొమ్మిదవది చక్రఁగ  
నేలను శుద్ధియొనర్చని దోషము. పదవది ప్రతదోషము. పదు  
నొకండవది పరివేషణదోషము. వడ్డింపవలసిన విధానము తెలియ  
వలయును. తినువారికి కుడివైపునఁ దీపి వస్తువులను, ఎడమ  
వైపున గారపువస్తువులను వడ్డింపవలయును. పండ్రెండవది పంక్తి

దోషము. దుర్మార్గుల పంక్తిని గూర్చుండి భుజింపరాదు. సన్మార్గుల పంక్తిని గూర్చుండి భుజించిన పుణ్యములు వచ్చును. పదమూడవది క్రియాదోషము. ద్విజులు పరిషేచనాదులు లేక భుజించుట. పదునాల్గవది చొక్కాలతోడను, తలగుడ్డలతోడను, మడికట్టుకొనకయు భుజించుట. పదునైదవది భగవన్నామ స్మరణ మొనర్పక భుజించుట. పదునాఱవ దోషము కాళ్లు బొరజాచుకొని, మరగాళ్లువైచుకొని, యెంగిలి వంటికి బూసి కొనుచు భుజించుట. పదునేడవ దోషము చేతులు, నోరు, కాళ్లు సరిగాఁ గడుగుకొనకుండుట. పదునెనిమిదవది భోజనము చేయఁగానే ఆచమనము లొనర్పకుండుట.

భోజనమైన తరువాత గృహస్థులు తాంబూలమును సేవింపవచ్చును. తాంబూలమునఁ బొగాకును వాడుట శాస్త్ర సమ్మతముకాదు. అది పరిశుద్ధమగు నాచారము కాదు. ఆకు, వక్క, సున్నము వాత, పిత్త, శ్లేష్మములను సరిచేయును. ఆహారమును జీర్ణ మొనర్చుకొనును. కాని గృహస్థులైనను మేహశరీకులు, పిత్తాధిక్యముకలవారును, నోటిపూత వగైరాలు కలవారును, బ్రహ్మచారులును, వానప్రస్థులును, సన్న్యాసులును, విధవలును తాంబూలమును సేవింపరాదు. తాంబూల చర్వణము కాఁగానే ముఖశుద్ధి యొనర్చుకొనవలయును.

గ్రీష్మ, వసంతఋతువులలోఁ దప్ప పగట నిద్ర మంచిది. కాదు. ఇతరఋతువులలో రాత్రి మేల్కొన్నను, ప్రౌద్ధపోయి పడుండినను, ఎక్కువగ శ్రమయొనర్చినను పగట నిద్ర తప్ప కాదు. సాధకుఁడగువాఁ డొక్కవిషయమును గుర్తుంచుకొన వలయును. మన జీవితమున నొక్కనిమిషము వ్యర్థమైన నిశ

రాదు. అవసరమైనంతవఱకే విశ్రాంతినిఁ గొనవలయును. ప్రతి నిమిషమును భగవద్రూపనామ స్మరణముల నొనర్పవలయును. తన వృత్తిపనులలో ధర్మముగఁ జింతింపవలయును. ఏ వృత్తి లోను దోషముండదు. వృత్తములోనే దోషము. సర్వకాల సర్వావస్థలయందును భగవన్నామస్మరణమును మఱువరాదు. ప్రతిశ్వాసమీఁదను భగవన్నామస్మరణ మొనర్పవలయును. ఇది అలవాటైనచో వానికి ముక్తి తప్పదు. ఒక కాడ్డమీఁద నే చిరునామా వ్రాసిన నచ్చటికిఁ బోవును. అట్లే శ్వాస (ప్రాణము) మీఁద నే సంస్కారము పడిన నా తావునకు బోవును కావున శ్వాసమీఁద భగవన్నామసంస్కారము నలవాటుచేసినఁ జివరకు ప్రాణోత్క్రమణకాలమున నా నామ ముతోఁ బోయినచో జీవుఁ డచ్చోటునకే పోయి చేరును. నామము శ్వాసమీఁద జపించుట స్వాభావికమై పోవలెను.

వృత్తిధర్మములలో వ్యత్యాసము రానీయరాదు. సర్వ కాల సర్వావస్థలందును భగవన్నామానుసంధానము కావింప వలయును. మరల సాయంకాల సంధ్యావందన మొనర్పవల యును. తరువాత సాయ మహాపోశనహోమ మొనర్పవలెను. లేదా మంత్రపఠనమునై నను జేయవలయును. తరువాత మడి కట్టుకొని భోజనము చేయవలయును. బజారుగుడ్డలతో భోజన మొనర్చిన నందఱకూళ్లు కుడిచినట్లేకదా ! కాఫీహోటళ్లలోఁ దినుట, కాఫీ, టీ, కోకో, కల్లు, సోడా వగైరాలను సేవించుట సాధకునకుఁ దగనివి. రాత్రులందు 10 గంటలు చాటి సత్తాల డ్దేపములందుఁ దప్ప మేల్కొనరాదు. అట్లు సినిమాలు వగై రాలు చూచి మేల్కొనిన మరల నుదయమున జరుగవలసిన

కార్యముల కంతరాయము వచ్చును. ఆరోగ్యము చెడును. ఆయుర్వేద మారోగ్యముచెడుట కాలు కారణములుమాత్రమే నని చెప్పినది.

శ్లో॥ ఆత్మంబు పానా దతి మైథునాచ్చ  
దివా స్వపా జ్ఞాగరణాచ్చ రాత్రౌ  
సంధారణా న్మాత్ర పురీషణాచ్చ  
షడ్భిర్మనుష్యైః ప్రభవంతి రోగాః॥

ఎక్కువగా నీరు త్రాగుటయును, అతిగా సంభోగ మొనర్చుటయును, పగట నిద్రపోవుటయును, రాత్రులందు మేల్కొనుటయును, మాత్రపురీషములను బంధించుటయు నను నీ యాటు కారణములవలన రోగములు పుట్టును.

కావున పెండలకడ నిద్రపోవలెను. అన్నము జీర్ణమునకు వచ్చినతరువాతనే గృహస్థుడగువాఁడు భార్యతో సంగమింపవలయును. ఋతుకాలమును గమనింపవలయును. భార్య ఋతుమతియైన మొదటి నాల్గుదినములు వదలివైచి, పదునాల్గుదినముల వఱకు అనగా మిగిలిన పండ్రెండుదినములలో మంచి రోజు చూచి సంభోగింపవలయును. పూర్ణిమ, అమావాస్య, అష్టమి, షష్ఠి, ఏకాదశి, ద్వాదశి, వ్రతదినములు, సంక్రాంతులు, బుధవారము, శనివారం ఇవి పనికిరావు. సంభోగమును సాధనరూప మగుటకు శాస్త్రములో మార్గము సూచింపఁబడినది.

“ఆత్మ పత్న్యం మూలప్రకృతి రూపిణీం సీతాం భగవతీ మనుసంధాయ స్వస్మిన్ రామం సర్వాంతర్యామినం భగ

పఠం స్మృత్వా తయోః స్వపత్నీ రమణ కర్తృకంచ ధ్యాత్వా  
స్త్రీ సంగం కుర్యాత్ । ఏవం కృతే ప్రవృత్త్యాపి నివృత్తిఫలం  
సిద్ధ్యతి॥”

తన భార్యయందు మూల ప్రకృతిరూపిణియగు నీతా  
భగవతిని భావించి, తాను సర్వాంతర్వామియును భగవంతుడ  
నని భావించి వారీయందు స్వపత్నీ గమనమును భావించి స్త్రీ  
సంగమము నొనర్పవలెను. ఇట్లు చేసినచో నది ప్రవృత్తియైనను  
నివృత్తిఫలము సిద్ధించును.

బ్రహ్మాండపురాణమున లలితోపాఖ్యానమున నింద్రు  
నితో బృహస్పతి యిట్లు పలికెను:—

శ్లో॥ ప్రవృత్త్యాపి తథా ముక్తి ర్నివృత్త్యానా సమీరితా,  
తద్రహస్యం తథోపాయం శృణు వక్ష్యామి సాంప్రతమ్॥

సర్వాత్మనో వాసుదేవః పురుషోఽహం సనాతనః,  
ఇయం హి మూలప్రకృతి ర్నక్షీర్ణ సర్వజగత్ప్రసూః,  
పంచ పంచాత్మ తృప్త్యర్థం మైథునం క్రియతే తరాం॥

ఏతస్మంత్రాను భావస్యో న్మథనా క్రియతే యది,  
తా వృభౌ పుణ్యాకర్షణౌ స దోషో విద్యతే తయోః॥

ప్రవృత్తిధర్మమైనను నది నివృత్తియై ముక్తి కలుగు  
నుపాయమును, రహస్యమును జెప్పెదను వినుము. నేను సర్వా  
త్ముడను, సనాతనుడను వాసుదేవుడనని భావించి ఈ నా  
భార్య సర్వజగత్ప్రసూకు దల్లియగు మూలప్రకృతిస్వరూపిణియగు  
లక్షీ యని భావించి ఇరువదియైదుతత్వముల తృప్తికొనుటకు



మైథునమునొనర్పవలయును. ఈమంత్రమును భావించి మైథున క్రియ యొనర్చినచో వారిద్దరును బుణ్యాకర్మలనే యొనర్చినవారగుచున్నారు. వారిద్దరి కేదోషము లంటవు.

అట్లే శివభక్తుల విషయములో నిట్లు భావింపవలయును.

శ్లో॥ ఇయమంబా జగద్ధాత్రీ పురుషోఽహం సదాశివః  
పంచవింశతి తత్త్వానాం ప్రీతయే మధ్యతేఽధునా॥

ఏతన్మంత్రాను భావస్యో స్మథనా క్రియతే యది,  
తా వుభౌ పుణ్యకర్తాణౌ న దోషో విద్యతే తయోః॥

ఈమె (భార్య) జగద్ధాత్రీయగు జగదంబ యనియును, తాను సరమపురుషుడగు సదాశివుడననియును, ఇరువదియైదు తత్త్వముల ప్రీతి కొఱ కిప్పుడు మైథున మొనర్చుచున్నానని భావించి మన్మథక్రియ నొనర్చినచో వారిద్దరును బుణ్యాకర్మ లొనర్చినవారే యగుచున్నారు. వారి కేదోషములు నంటవు.

సంభోగము కాఁగానే మూత్రము నవశ్యము విడిచి ప్రక్షాళనమును గావించుకొని, కాళ్ళు చేతులు కడుగుకొని పదునాఱుసార్లు పుక్కిలించివేయవలెను. ఇట్లు ఋతుకాలమందు భార్యాసంగమము నొనర్చినచో నాతఁడు గృహస్థ బ్రహ్మచర్యమును జరిపినవాడగుచున్నాఁడు. వశిష్ఠుఁడు నూర్గురుపుత్రులు కలిగియున్నను, శ్రీకృష్ణుఁడు వేలమందిభార్యలను గలిగియున్నను వేలకొలఁదిగఁ బుత్రులను గలిగియున్నను అస్కలిత బ్రహ్మచారులుగ నెన్నఁబడుచున్న దీ కారణముననే.

నిద్రకుఁ బోవునపుడు భగవంతుని స్మరించియో, శుంకీర్తన మొనర్చియో నిద్రింపవలయును. భగవద్రూప నామ

స్మరణములతో నిద్రించి మరల మేలుకొనునపు డదే స్మరణతో  
 లేచుట అలవాటుచేసినచో నా నిద్రయంతయును సాధకమగు  
 చున్నది. ఆ నిద్రయంతయును సమాధియే కాగలదు. సాధకు  
 నకు 4, 5 గంటలకంటె నిద్ర అవసరములేదు. అర్థరాత్రివేళ  
 ధ్యానములోఁ గూర్చుండుట కలవాటు పడవలయును. అది  
 ప్రశాంతసమయము. మన మనస్సుకూడ ప్రసన్నముగ నుం  
 దును. పిలులేనపుడు మంచముమీఁదఁ గూర్చుండియైనను  
 ధ్యానమొనర్చుట కభ్యసింపవలయును. మరల నాల్గుగంటలకు  
 నిద్ర లేవవలెను.

### అ ను బ ం ధ ము I

#### ప్రాతఃస్మరణ శ్లోకములు

శ్లో॥ ప్రాతః స్మరామి రఘునాథ ముఖారవిందం  
 మందస్మితం మధురభాషి విశాలఫాలమ్,  
 కర్ణావలంబి చలకుండల గండభాగమ్  
 కర్ణాంత దీర్ఘనయనం నయనాభిరామమ్॥

1

శ్లో॥ ప్రాతర్భజామి రఘునాథ కరారవిందం  
 రక్షో గణాయ భయదం వరదం నిజేభ్యః,  
 యద్రాజ సంసది విభజ్య మహేశచాపం  
 సీతాకరగ్రహణ మంగళమాప నద్యః॥

2

శ్లో॥ ప్రాతర్నమామి రఘునాథ పదారవిందం  
 పద్మాంకుశాది శుభ రేఖ సుఖావహం మే,  
 యోగీంద్రమానస మధుద్రత సేవ్యమానం  
 శాపాపహం నపది గౌతమ ధర్మపత్న్యః॥

3

శ్లో॥ ప్రాతర్వదామి వచసా రఘునాథనామ  
 వాగ్దోషహారి సకలం కలుషం నిహంతి,  
 యత్ప్రాతర్వతీ స్వపతినా సహభోక్తుకామా  
 ప్రీత్యా సహస్ర హరినామ సమం జజాప॥ 4

శ్లో॥ ప్రాతః శ్రయే శ్రుతినుతాం రఘునాథమూర్తిం  
 నీలాంబుదోత్పల సి తేతర రత్న నీలామ్,  
 ఆముక్త మాక్తిక విశేష విభూషణాధ్యాం  
 ధ్యేయాం సమస్త మునిభి ర్నిజభృత్య ముఖ్యైః॥ 5

ఫ ల శ్రు తి.

శ్లో॥ యః శ్లోక పంచకమిదం నియతః పఠేత్  
 నిత్యం ప్రభాతసమయే పురుషః ప్రబుద్ధః,  
 శ్రీరామ కింకర జనేషు స ఏవ ముఖ్యో  
 భూత్వా ప్రయాతి హరిలోక మనన్యలభ్యమ్॥

మందహాసము లొలుకునట్టియు, మధురములైన భాష  
 ణములను వెలువరించునదియు, విశాలమైన ఫలముతో నొప్పు  
 నదియు, చెవుల వ్రేలాడుచు కదలుచున్న కుండలములతో  
 నొప్పాడు చెక్కిల్లు కలదియు, చెవులవఱకు విశాలములును  
 దీర్ఘములునైన నేత్రములు కలదై కనులపండువొనర్చు శ్రీరా  
 ముని ముఖారవిందమును బ్రాతఃకాలమున స్మరించుచున్నాను. 1

రాక్షస సమూహములకు భయమును గొల్పునదియు,  
 తన భక్తులకు వరముల నొసంగునట్టిదియు, రాజసమూహ  
 ములో శివధనుస్సును విడిచినదియును, సీతామహాదేవి పాణి  
 గ్రహణమును గావించిన శ్రీరఘూత్తముని హస్తపద్మములను  
 బ్రాతఃకాలమున భజించుచున్నాను. 2

పద్మాంకుశాది శుభరేఖలతో నొప్పి నాకు సుఖమును గలుగజేయునట్టియు, యోగీంద్రుల మనస్సుల నెఱి తుమ్మెదలచే సేవింపబడునదియు, గౌతముని ధర్మపత్నియగు సహల్యను దన స్వర్ణచే శాపవిముక్తురాలను గావించినదియు నగు శ్రీరఘుకుల తిలకుని పదసరోజమునకుఁ బ్రాతఃకాలమున సమస్తరించెదను. 3

వాక్కుతో గావించిన పాపముల నన్నిటిని బోగొట్టు నదియు, సమస్తములైన పాపములను నాశముగావించునదియు, పార్వతీదేవి తన భర్తతోఁ బ్రీతిపూర్వకముగ విష్ణుసహస్ర నామ తుల్యముగ భావించి జపించి యనుభవించునదియు నగు శ్రీరామనామమును నోటితోఁ బ్రాతఃకాలమున బలుకుదును. 4

సల్లకలువ, ఇంద్రనీలమణి కాంతులతోఁ బ్రకాశించు నదియును, ముత్యాలహారములతోఁ గూర్పఁబడిన విశేషభూషణములతో నొప్పారునట్టియును, సమస్తములైన మునులచేతను ముఖ్యులగు భక్తశ్రేష్ఠులచేతను ధ్యానింపబడునదియు నగు శ్రీరామచంద్రుని స్వరూపమును ప్రాతఃకాలమున నాశ్రయించు చున్నాను. 5

ప్రతి దినమును బ్రభాతసమయమున నేమానవుడు (అజ్ఞాన) నిద్రనుండి మేల్కొని నియమముతో నీ యైదుశ్లోకములను బఠించునో అతఁడు రామ దాసులలో నతిముఖ్యుడై యింకేసాధనములచేతను లభింపని వైకుంఠమును బొందును.

## అనుబంధము II

పుండ్రధారణ విధి (ఊర్ధ్వపుండ్రము)

శ్లో॥ గోపీచందన ! పాపఘ్న ! విష్ణుదేహ సముద్భవ !  
చక్రాంకిత సమస్తుభ్యం ధారణా న్ముక్తిదోభవ॥  
(అని మృత్తికను గ్రహించి)

శ్రు॥ ఇమం మే గం గే యమునే సరస్వతి శత్రుద్రి స్తోమగ్ం  
సచతాపకుష్టియా । అసిష్టియా ముద్వృధే వితస్తయాఽఽ  
ర్జీకీయే శృణుహ్య సుఖోమయా॥ (జలమును గ్రహించి)

శ్రు॥ విష్ణోర్ముకం వీర్యాణి ప్రవోచం యః పార్థివాని విమమే  
రజాగ్ంసి యో ఆస్కభాయ దుస్తరగ్ం సధస్థం విచక్రమాణ  
స్త్రీధేరుగాయో విష్ణోరరాటమసి విష్ణోః శృప్తమసి విష్ణోశ్శ్చ  
ప్రేక్షో విష్ణో స్సూర్యసి విష్ణో ర్ధ్రువమసి వైష్ణవమసి విష్ణవేత్వా॥  
(ఈ మంత్రముతో మృత్తికను మర్దింపవలెను)

శ్రు॥ అతో దేవా అవన్తునో యతో విష్ణు ర్విచక్రమే ।  
వృథివ్యా స్సప్తధామభిః॥౧॥ ఇదం విష్ణుర్విచక్రమే త్రేధా విదధే  
పదం । సమూఢమస్య పాగ్ం సుశే॥౨॥ త్రీణి పదా విచక్రమే  
విష్ణుర్గోపా ఆదాభ్యః తతో ధర్మాణి ధారయన్ ॥౩॥ విష్ణోః  
కర్మాణి పశ్యత యతో వ్రతాని పస్పశే । ఇంద్రస్య యుజ్య  
స్సఖా॥౪॥ తద్విష్ణోః పరమం పదగ్ం సదా పశ్యంతి నూరయః ।  
దివీవ చక్షురాతతం॥౫॥ తద్విప్రాసో విపస్యవో జాగృవాం  
సస్సమింధతే విష్ణోర్యత్పరమం పదమ్ ॥౬॥

నారాయణాయ విద్మహే, వాసుదేవాయ ధీమహి,  
తన్నో విష్ణుః ప్రచోదయాత్ || (ఇతి ఆఋ మంత్రములతోను  
విష్ణుగాయత్రిని ముమ్మా రుచ్చరించి అభిమంత్రింపవలెను.)

శ్లో॥ శంఖచక్ర గదాపాణే ద్వారకా నిలయాచ్యుత,  
గోవింద పుండరీకాక్ష ! రక్షమాం శరణాగతమ్ ||

అని ధ్యానించి, 1 కేశవాయనమః (లలాటము), 2 నారాయణాయనమః (ఉదరము నెదుట), 3 మాధవాయనమః (ఊర్ధ్వము), 4 గోవిందాయనమః (కంఠము నెదుట), 5 విష్ణవేనమః (ఉదరమునకుఁ గుడివై పున), 6 మధుసూదనాయనమః (కుడిబాహువు మధ్యమున), 7 త్రివిక్రమాయనమః (కుడిస్కంధము), 8 వామనాయనమః (ఉదరమున కెడమప్రక్కన), 9 శ్రీధరాయనమః (ఎడమబాహు మధ్యమున), 10 హృషీకేశాయనమః (ఎడమస్కంధమున), 11 పద్మనాభాయనమః (వీపున), 12 దామోదరాయనమః (కంఠమునకు వెనుక), అంత చేతులను గడిగిన జలమును “వాసుదేవాయ నమః” అని శిరస్సునఁ జల్లుకొనవలయును. ఇట్లు గృహస్థు లాచరింపవలెను. బ్రహ్మచారులును, వానప్రస్థులు లలాటము, కంఠము, హృదయము, బాహుమూలములందు వైష్ణవగాయత్రిచేత ధరింపవలెను.

భ స్మ ధా రణ ము.

శ్రు॥ సద్యోజాతం ప్రపద్యామి సద్యోజాతాయై  
నమోనమః । భవే భవేనాతి భవే భవస్వమాం భవోద్భవాయ  
నమః ॥౧॥ వాసుదేవాయ నమో జ్యేష్ఠాయ నమ శ్రేష్ఠాయ  
నమో రుద్రాయ నమః కాలాయ నమః కలవీకరణాయ నమో



బలవికరణాయ నమో బలాయ నమో బలప్రమథనాయ నమ  
స్సర్వభూత దమనాయ నమో మనోస్మనాయ నమః || ౨ ||  
అఘోరేభ్యోఽథఘోరేభ్యో ఘోరఘోరతరేభ్యః సర్వేభ్య  
స్సర్వ శర్వేభ్యో నమస్తే అస్తు కుద్రరూపేభ్యః || ౩ || తత్పురు  
షాయ విష్ణుషో మహాదేవాయ ధీమహి తన్నో కుద్ర ప్రచో  
దయాత్ || ౪ || ఈశానస్సర్వవిద్యానా మీశ్వరస్సర్వభూతానాం  
బ్రహ్మధిపతి ర్భ్రహ్మణోఽధిపతిర్భ్రహ్మ శివోమే అస్తు సదా  
శివోమ్ || ౫ || (అని భస్మమును గ్రహించి).

శ్రు|| అగ్నిరితిభస్మ వాయురితిభస్మ జలమితిభస్మ  
వ్యోమేతిభస్మ సర్వగ్ం హవా ఇదం భస్మ మన ఏతాని  
చక్షూగ్ంషి భస్మాని || (అని మంత్రించి).

శ్రు|| మానస్తోకే తనయే మాన ఆయుషి మానో  
గోమ మానోఅశ్వేషు రీషః | వీరాన్మానో కుద్రభూమితోవ  
దీర్ఘ విష్ణంతో నమసా విధేమతే || (ఈ మంత్రముతో భస్మ  
మును జలమును గలిపి మంత్రించి)

శ్రు|| త్రాయుషం జమదగ్నేః కశ్యపశ్య త్రాయుషం |  
యద్దేవానాం త్రాయుషం తన్నే అస్తు త్రాయుషం || ౧

శ్రు|| త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్ |  
ఉర్వారుకమివ బంధనా స్మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్ || ౨

శ్రు|| యేతే సహస్రమయుతం పాశా మృత్యో మర్త్యాయ  
హంతవే | తాన్ యజ్ఞస్య మాయయా సర్వానప యజామహే || ౩

శ్రు|| మృత్యవే స్వాహా, మృత్యవే స్వాహా || ౪

పై మంత్రములతో నూర్ధ్వపుండ్రమునకువలె ద్వాదశ స్థానములందు మూడురేఖలుగా ధరింపవలయును.

బ్రహ్మచారి ధరించు విధము.

1. మేధావీ భూయాశమ్ (లలాటము), 2. తేజస్వీ భూయాశమ్ (కుడిబాహువు), 3. వర్చస్వీభూయాశమ్ (ఎడమ బాహువు), 4. బ్రహ్మవర్చస్వీ భూయాశమ్ (హృదయము), 5. ఆయుష్మాక్ భూయాశమ్ (కంఠము).

### అనుబంధము III

#### ప్రార్థనా శ్లోకములు

శ్లో॥ మునిమానస హంసాయ మారసుందరమూర్తయే,  
నితాబ్జపత్ర నేత్రాయ నీతారామాయ మంగళమ్॥

శ్లో॥ రామరామ దయాసింధో రావణాశే జగత్పతే,  
త్వత్పాద కమలాసక్తి ర్భవేజ్జన్మని జన్మని॥

శ్లో॥ రామో మత్కులదైవతం శకరుణం రామంభజే సాదరం  
రామేణాఖిల ఘోరపాపనిహతో రామాయ తస్మై నమః,  
రామాన్నాస్తి జగత్త్రయైకసులభో రామస్యదాసోస్మ్యహం  
రామే ప్రీతిరతీవమే కులగురో శ్రీరామ రక్షస్వమామ్॥

శ్లో॥ కంజాత పత్రాయత లోచనాయ  
కర్ణావతంసోజ్జ్వల కుండలాయ,  
కామణ్యపాత్రాయ సువంశజాయ  
సమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ విద్యున్నిభాంబోద సువిగ్రహాయ  
విద్యాధరై స్సంస్తుత సద్గుణాయ  
వీరావతారాయ విరోధిహంత్రే  
సమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ సంసక్త దివ్యాయుధ కార్ముకాయ  
సముద్ర గర్వాప హరాయుధాయ,  
సుగ్రీవ మిత్రాయ సురారి హంత్రే  
నమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ పీతాంబరాలంకృత మధ్యకాయ  
పితా మహేంద్రామర వందితాయ,  
ప్రితే స్వభక్తస్య జనస్యమాత్రే  
నమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ నమో నమస్తేఽఖిలపూజితాయ  
నమో నమశ్చంద్ర నిభాననాయ,  
నమో నమస్తే రఘువంశజాయ  
నమోస్తు రామాయ స లక్ష్మణాయ॥

శ్లో॥ ఇమాని పంచరత్నాని త్రిసంధ్యం యఃపఠేన్నరః,  
సర్వపాప వినిర్ముక్తః సయాతి పరమాం గతిమ్॥

శ్లో॥ జగతి విశద మంత్రం జానకీ ప్రాణమంత్రం  
విబుధ వినుతమంత్రం విశ్వవిఖ్యాతమంత్రమ్,  
దశరథసుత మంత్రం దైత్యసంహారమంత్రం  
రఘుపతి నిజమంత్రం రామరామేతి మంత్రమ్॥

శ్లో॥ బ్రహ్మాది యోగి మునిపూజిత సిద్ధమంత్రం  
దార్శిన్యదుఃఖ భవరోగ వినాశమంత్రమ్,  
సంసారసాగర సముత్తరణైక మంత్రం  
వందే మహాభయహరం రిఘురామమంత్రమ్॥

శ్లో॥ నిత్యం శ్రీరామమంత్రం నిరుపమధికం  
నీతిసుజ్ఞానమంత్రం  
సత్యం శ్రీరామమంత్రం సదమలహృదయే  
సర్వదారోగ్యమంత్రమ్,  
స్తుత్యం శ్రీరామమంత్రం సులలిత సుమన  
సౌఖ్య సౌభాగ్యమంత్రం  
పత్యః శ్రీరామమంత్రం పవనజ వరదం  
పాతుమాం రామమంత్రమ్॥

శ్లో॥ జానాతిరామ తవనామరుచిం మహేశో  
జానాతి గౌతమసతీ చరణప్రభావమ్,  
జానాతి దోర్బల పరాక్రమ మీశచాపో  
జానాత్యమోఘ పటు బాణగతిం పయోధిః॥

శ్లో॥ రామం శ్యామాభి రామం రవిశశినయ సంకోటిసూర్యప్రకాశం  
దివ్యందివ్యాస్త్రసాణిం శరహృతశరధిం చాదుకోదండహస్తమ్  
కాలం కాలాగ్నిరుద్రం రిపుకులదహనం విఘ్న విచ్ఛేద రక్షం  
భీమం భీమాట్టహాసం సకలభయహరం రామచంద్రం భజేహమ్

శ్లో॥ మాతా రామో మత్పితా రామచంద్రో  
భ్రాతా రామో మత్సఖా రాఘవేశః,

సర్వస్వం మే రామచంద్రో దయాళుః

నాన్యం దైవం నైవజానే నజానే॥

శ్లో॥ జననీ జానకీసాక్షాత్ జనకో రఘునందనః,

లక్ష్మణో మిత్ర మస్మాకం కోవిచారః కుతోభయమ్॥

శ్లో॥ జనకో రామచంద్రో మే జననీ జనకాత్మజా,

హనుమత్ప్రముఖా స్సర్వే హరయో మమ బాంధవాః॥

శ్లో॥ శ్రీ రామచంద్ర కరుణాకర దీనబంధో

సీతాసమేత భరతాగ్రజ రాఘవేశ,

పాపార్తిభంజన భయాతుర దీనబంధో

పాపాంబుధౌ పతితముద్ధర మామనాథమ్॥

శ్లో॥ వదతు వదతు వాణీ రామరామేతి నిత్యం

జపతు జపతు చిత్తం రామపాదారవిందమ్,

నమతు నమతు దేహం సంతతం రామచంద్రం

నభవతు మమపాపం జన్మ జన్మాంతరేషు॥

#### అనుబంధము IV

సూర్య నమస్కారములు (క్షుప్తవిధి)

౧. ఓం హ్రం మిత్రాయనమః

౨. ఓం హ్రీం రవయేనమః

౩. ఓం హ్రూం సూర్యాయనమః

౪. ఓం హ్రైం భానవేనమః

౫. ఓం హ్రాం ఖగాయనమః

౬. ఓం హ్రాః పూష్టేనమః

2. ఓం హ్రీం హిరణ్యగర్భాయనమః
౩. ఓం హ్రీం మరీచయేనమః
౪. ఓం హ్రీం ఆదిత్యాయనమః
౫. ఓం హ్రీం సవిత్రేనమః
౬. ఓం హ్రీం అర్కాయనమః
౭. ఓం హ్రీం భాస్కరాయనమః
౮. ఓం హ్రీం హ్రీం మిత్రరవిభ్యానమః
౯. ఓం హ్రీం హ్రీం సూర్యభానుభ్యానమః
౧౦. ఓం హ్రీం హ్రీం ఖగపూషభ్యానమః
౧౧. ఓం హ్రీం హ్రీం హిరణ్యగర్భమరీచీభ్యానమః
౧౨. ఓం హ్రీం హ్రీం ఆదిత్యసవితృభ్యానమః
౧౩. ఓం హ్రీం హ్రీం అర్కభాస్కరాభ్యానమః
౧౪. ఓం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం మిత్ర రవి సూర్య  
భానుభ్యోనమః
౧౫. ఓం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం ఖగపూషహిరణ్యగర్భ  
మరీచీభ్యోనమః
౧౬. ఓం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం ఆదిత్య సవిత్రర్క  
భాస్కరేభ్యోనమః
౧౭. ఓం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం  
హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం మిత్ర రవి సూర్య  
భాను ఖగపూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క  
భాస్కరేభ్యోనమః
౧౮. ఓం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం  
హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రీం మిత్ర రవి సూర్య



భాను ఖగవూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క  
భాస్కరేభ్యోనమః

అర. ఓం హ్రం హ్రీం హ్రూం హ్రౌం హ్రౌం హ్రాః హ్రం  
హ్రీం హ్రూం హ్రౌం హ్రౌం హ్రాః మిత్ర రవి సూర్య  
భాను ఖగవూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క  
భాస్కరేభ్యోనమః

### అరుణ నమస్కారము

శ్లో॥ వినతాతనయో దేవః కర్మసాక్షి సురేశ్వరః,  
సప్తాశ్వ స్సప్తరజ్జశ్చ అరుణో మే ప్రసీదతు॥

తా॥ వినతాదేవికి కుమారుఁడును, దేవుఁడును, కర్మసా  
క్షియు, దేవతల శధిపతియు, నేడు గుఱ్ఱములు కలవాఁడును,  
నేడుత్రాళ్లను బట్టుకొనినవాడు నగు అరుణుఁడు నాయుండుఁ  
బ్రసన్నుఁడగుగాక !

### సూర్య ధ్యానము

శ్లో॥ పద్మాసనం పద్మకరో ద్విబాహుః  
పద్మమృతి స్సప్తతురంగవాహః,  
దివాకరో లోకగురుః కిరీటీ  
మయిప్రసాదం విదధాతు దేవః॥

తా॥ పద్మాసనుఁడును, పద్మములను చేతులందు బట్టు  
కొనినవాఁడును, రెండు చేతులు గలవాఁడును, పద్మశాంతి  
గలవాఁడును, నేడుగుఱ్ఱముల సెక్కి తిరుగువాఁడును, దివా  
కరుఁడును, లోక గురుఁడును, కిరీటము ధరించిన దేవుడు  
ప్రసన్నుఁడగుగాక.

అనుబంధము V

దేవపూజ

(శ్రీరాఘ పూజావిధానమును గాంచుడు)

పూజాపద్యము

- సీ. ధ్యానంబుజేసెద దశరథనందన !  
 యాహ్వానమొనరింతు నార్తిహరణ !  
 సింహాసనము నిచ్చి సేవింతు శ్రీహరీ  
 పాద్యమిచ్చెద నీకు పరమపురుష !  
 యర్ఘ్యంబు గైకొను మాగమసంచార  
 యాచమనీయంబు నారగించు  
 మధుపర్కమిచ్చెద మాధవా గైకొను  
 స్నానంబు జేయింతు సత్యమూర్తి
- గీ॥ పుణ్యపురుషుడ బంగారు పుట్టమిత్తు  
 పతితపావన యజ్ఞోపవీత మిచ్చి  
 నుదుట కస్తూరి తిలకంబు గుదురుపఱచి  
 చందనం బిత్తు గొనుమిదె సుందరాంగ.
- సీ. చామంతి చంపక సన్నజాజులు మంచి  
 మల్లె తులసి వనమాలతోడ  
 పూజచేసెద నీకు పుండరీకాక్ష నే  
 ధూపమిచ్చెద య్య పాపహరణ !  
 దీపంబు త్రైలోక్యదీపక గొను మిదే  
 పంచ భక్ష్యాన్నంబు పరమపురుష !  
 నైవేద్యమొనరింతు నాకలోక విహార  
 తాంబూల మిచ్చెద ధర్మమూర్తి !

నీరాజనం బిదే నీరజేక్షణ గొను

మంత్రపుష్పం బిదే మారజనక !

సీ॥ దండిగాజేతు నాత్మప్రదక్షిణంబు

వరద గొను మిదే సాష్టాంగవందనములు

భక్తి నుపచారములుజేతు శక్తికొలది

ప్రకటగుణసాంద్ర దశరథ రామచంద్ర !

శ్రీరామ పంచాయతన ధ్యానశ్లోకములు

శ్రీరామ ధ్యానశ్లోకము

శ్లో॥ కాలాంబోధర కాంతికాంతమనిశం వీరాసనా ధ్యాసితం

ముద్రాం జ్ఞానమయీం దధానమపరం హస్తాంబుజం జానుని

సీతాం పార్శ్వగతాం సరోరుహకరాం విద్యున్నిభాంరాఘవం

పశ్యంతం మకుటాంగదాది వివిధా కల్పోజ్జ్వలాంగం భజే॥

సీతా ధ్యానము

శ్లో॥ స్వర్ణాభా మంబుజకరాం రామాలోకన తత్పరామ్,

ధ్యాయేత్ పట్కోణమధ్యస్థ రామాంకోపరి శోభితామ్॥

లక్ష్మణ ధ్యానము

శ్లో॥ ద్విభుజం స్వర్ణరుచిర తనుం పద్మనిభేక్షణమ్,

ధనుర్బాణ ధరం నందే రామారాధన తత్పరమ్॥

భరత ధ్యానశ్లోకము

శ్లో॥ భరతం శ్యామలం శాంతం రామసేవా పరాయణమ్,

ధనుర్బాణ ధరం వీరం కైకేయీతనయం భజే॥

శత్రుఘ్న ధ్యానశ్లోకము

శ్లో॥ ద్విభుజం స్వర్ణవర్ణాభం రామసేవా పరాయణమ్,

లవణాసుర హంతారం సుమిత్రాతనయం భజే॥

హనుమంతుని ధ్యానశ్లోకము

శ్లో॥ ద్విభుజం స్వర్ణవర్ణాభం రామసేనా పరాయణమ్,  
మహాంజీ కాపీనసహితం ధ్యాయేత్ శ్రీరామసేవకమ్॥

శ్రీ రామ హృదయము

(ఇది జపమునకు ముందుగాఁ బఠింపవలసినది.)

శ్లో॥ తతో రామస్త్వయంప్రవాహ హనూమంత ముపస్థితం  
శృణు తత్త్వం ప్రపత్యామి హ్యత్మానాత్మ పరాత్మానామ్॥  
అకాశస్య యథా భేద స్త్రివిధో దృశ్యతే మహాకా  
జలాశయే మహాకాశ స్తనవచ్ఛిన్న ఏవహి॥

ప్రతి చింబాఖ్య మపరం త్రివిధం దృశ్యతే నభః  
బుద్ధ్యవచ్ఛిన్న చైతన్య మేకం పూర్ణమథాపరమ్॥

అభాస స్త్వపరం చింబ భూతమేవం త్రిధాచితిః  
సాభాస బుద్ధేః కర్తృత్వ మవిచ్ఛిన్నేఽవికారిణి॥

సాక్షిణ్యరోప్యతే భ్రాంత్యా జీవత్వంచ తథా బుద్ధేః  
అభాసస్తు మృషా బుద్ధి రవిద్యా కార్య ముచ్యతే॥

అవిచ్ఛిన్నంతు తద్బ్రహ్మ విచ్ఛేదస్తు వికల్పితః  
అవిచ్ఛిన్నస్య పూర్ణేన ఏకత్వం ప్రతిపాద్యతే॥

తత్త్వమస్యాది వాక్యైశ్చ సాభాసస్యా మహస్తథా  
విశ్వజ్ఞానం యదోత్పన్నం మహావాక్యేన చాత్మనోః॥

తదాఽవిద్యా స్వకార్యైశ్చ నశ్యత్యేవ నసంశయః  
ఏతద్విజ్ఞాయ మద్భక్తో మద్భావా యోపపద్యతే॥

మద్భక్తి విముఖానాం హి శాస్త్రగ్రరేషు ముహ్యతామ్  
న జ్ఞానం న చ మోక్షస్య తేషాం జన్మశతైరపి॥

శ్లో॥ ఇదం రహస్యం హృదయం మమాత్మనో  
మయైవ సాక్షాత్కథితం తనాసఘ  
మద్భక్తి హీనాయ శరాయ సత్వయా  
దాతవ్య మైంద్రదాదపి రాజ్యతోఽధికమ్॥

శ్రీ మహాదేవ ఉవాచ:—

శ్లో॥ యేతత్తేఽభి హితం దేవి శ్రీరామ హృదయం మయా  
అతి గుహ్యతమం హృద్యం పవిత్రం పాపశోధనమ్॥

సాక్షాద్రామేణ కథితం సర్వవేదాంత సంగ్రహమ్  
యఃపఠేత్సతతం భక్త్యా సముక్తో నాత్రసంశయః॥

బ్రహ్మహత్యాది పాపాని బహుజన్మార్జితానపి  
నశ్యంత్యేవ న సందేహో రామస్య వచనం యథా॥

శ్లో॥ యోఽతి భ్రష్టోఽతి పాపీ పరధన  
పరదారేషు నిత్యోద్యతోవా

స్త్రీయీ బ్రహ్మఘ్న మాతా పితృవధ  
నిరతో యోగిబృందాపకారీ

యస్సం పూజ్యాభిరామం పఠతిచ

హృదయం రామచంద్రస్య భక్త్యా

యోగీంద్రై ర్ద్యులభ్యం పదమిహ

లభతే సర్వదేవై స్సపూజ్యమ్॥

ఇతి శ్రీమదధ్యాత్మరామ యజ్ఞ ఉమామహేశ్వర సంవాదే  
కాలకాండే శ్రీరామహృదయం నామ ప్రథమ స్కంధః.

## శ్రీ రామ కవచము

(ఇది శివపాఠమునఁ జరింపఁబడినది.)

శ్లో॥ ఇదాసీం రామకవచం శృణు శిష్య వదామి తే  
 పరం గుహ్యం పవిత్రంచ సర్వవాంఛిత పూర్వకమ్!  
 సుతీక్ష్ణ స్వేకదా గన్తిం ప్రోవాచ రహసి స్థితం  
 భగవన్ పరమానంద తత్త్వజ్ఞ కరుణానిధే!  
 గురో త్వం మాం వదన్వాద్యస్తోత్రం రామస్య పావనమ్!

అగస్త్య రువాచ:—

శ్లో॥ ఆజానుబాహు మరవింద దళాయతాక్షం  
 ఆజన్మ శుద్ధ దుహాస ముఖం ప్రసన్నం,  
 శ్యామం గృహీత శరచాప ముదారియానం  
 రామం సరామ మభిరామ మనుస్మరామి॥

శ్లో॥ శృణు వక్ష్యామ్యహం సర్వం సుతీక్ష్ణ మునిసత్తమ  
 శ్రీరామ కవచం పుణ్యం సర్వకామ ప్రదాయకమ్!  
 అద్వైతానంద చైతన్య శుద్ధ సత్త్వైక లక్షణః  
 బహిరంత స్సుతీక్ష్ణాత్ర రామచంద్రః ప్రకాశతే॥  
 తత్త్వ విద్యార్థినో నిత్యం పరమం చేత్సుభాత్మని  
 ఇతిరామ పదేనాసౌ పరం బ్రహ్మభిధీయతే॥  
 జమరామేతి యన్నామ కీర్తయ న్నాభి వర్ణయేత్  
 సర్వపాప విముక్తిరసౌ యాతి విష్ణోః పరంపదమ్!  
 శ్రీ రామేతి పరం మంత్రం తదేవ పరమం పదం  
 తదేవ తారకం విద్ధి జన్మమృత్యు భయాపహమ్!  
 శ్రీరామేతి వదన్ బ్రహ్మ భావమాహ్నో త్యసంశయః॥

ఓం అస్య శ్రీరామకవచస్య అగస్త్యఋషిః అనుష్టుప్  
 ఛందః సీతాలక్ష్మణోపేత శ్రీరామచంద్రోదేవతా శ్రీరామ  
 చంద్ర ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః —

శ్లో॥ అథ ధ్యానం ప్రవక్ష్యామి సర్వాభీష్ట ఫలప్రదమ్  
 సీల జీమూత సంకాశం విద్యుత్ప్రీతాంబరావృతమ్॥

కోమలాంగం విశాలాక్షం యువానమతి సుందరమ్  
 సీతా సౌమిత్రి సహితం జటాముకుట ధారిణమ్॥

సాసి తూణ ధనుర్బాణ పాణిం దానవమర్దనమ్  
 యదా చోంధయే రాజ భయే శత్రుభయే తథా॥

ధ్యాత్వా రఘువతిం క్రుద్ధం కాలానల సమప్రభమ్  
 చీర కృష్ణాజిన ధరం భస్మోద్ధూరిత విగ్రహమ్॥

ఆ కరాకృష్ట స శం కోదంశ భుజమండితమ్  
 రణే రిపూణ రావణాదీణ తీక్ష్ణమార్గణ వృష్టిభిః॥

సంహారంతమహావీర ముగ్రమైంద్ర రథస్థితమ్  
 లక్ష్మణాద్యై ర్మహావీరై ర్వృతం హనుమదాదిభిః॥

మగ్రీవాద్యై ర్మహావీరై శ్వేలవృక్ష కరోద్యతైః  
 వేగాత్కరాల హుంకారై ర్భుభుక్కార మహారవైః॥

స దద్భిః పరివాదద్భి స్సమరే రావణం ప్రతి  
 శ్రీరామ శత్రు సంఘాన్మే హన మర్దయ ఖాదయ॥

భూతప్రేత పిశాచాదీణ శ్రీరామాశు వినాశయ  
 వీరం ధ్యాత్వా జపే ద్రామ కవచం సిద్ధిదాయకమ్॥

సుతీక్ష్ణ వజ్రకవచం శృణు వక్ష్యామ్యనుత్తమమ్  
శ్రీరామః పాతు మే మూర్ధ్ని పూర్వేచ రఘువంశజః॥

దక్షిణే మే రఘువరః పశ్చిమే పాతు పావనః  
ఉత్తరే మే రఘుపతిః ఫాలం దిశరథాత్మజః॥

భువోర్దూర్వాదశశ్యామ స్తయోర్మధ్యే జనార్దనః  
శ్రోత్రం మే పాతు రాజేంద్రో దృశో రాజేవలోచనః॥

ఘ్రూణం మే పాతు రాజర్షి ర్గండం మే జానకీపతిః  
కర్ణమూలే ఖరధ్వంసీ ఫాలం మే రఘువల్లభః॥

జిహ్వ మే వాక్పతిః పాతు దంత వల్ల్యారఘూత్తమః  
ఓష్ఠా శ్రీరామచంద్రో మే ముఖం పాతు పరాత్పరః॥

కంఠంపాతు జగద్వంద్యః సకంధౌ మే రావణాంతకః  
ధనుర్బాణ ధరః పాతు భుజౌ మే వాలి మర్దనః॥

సర్వాణ్యంగుళి పర్వాణి హస్తౌ మే రాక్షసాంతకః  
వక్షో మే పాతు కాకుత్స్థః పాతు మే హృదయం హరిః॥

స్తనౌ సీతాపతిః పాతు పార్శ్వం మే జగదీశ్వరః  
మధ్యం మే పాతు లక్ష్మీశో నాభిం మే రఘునాయకః॥

కౌసల్యేయః కటిపాతు పృష్ఠం దుర్గతి నాశనః  
గుహ్యం పాతు హృషీకేశ స్సక్తినీ సత్యవిక్రమః॥

ఊరూ శార్ఙ్గధర పాతు జానునీ హనుమత్ప్రియః  
జంఘే పాతు జగద్వ్యాపీ పాదౌ మే తాటకాంతకః॥



సర్వాంగం పాతు మే విష్ణు స్సర్వ సుందీ ననామయః  
జ్ఞానేంద్రియాది పాదాదీన్ పాతు మే మధురూదనః॥

పాతు శ్రీరామ భద్రో మే శబ్దాదీ నిష్పయానపి  
ద్విపదాదీని భూతాని మత్సంబంధీని యాసీచ॥

రోమాంకురాణ్యశేషాణి పాతు సుగ్రీవ రాజ్యదః  
వాజ్ఞనో బుద్ధ్యహంకారైః జ్ఞానాజ్ఞానకృతానిచ॥

జన్మాంతర కృతానీహ పాపాని వివిధానిచ  
తాని సర్వాణి దగ్ధాశు హర కోదండ ఖండనః॥

పాతు మాం సర్వతో రామ శార్ఙ్గబాణ ధరస్సదా  
ఇతి శ్రీరామచంద్రస్య కవచం వజ్ర సమ్మితమ్॥

గుహ్యోద్గుహ్యతమం దివ్యం సుతీక్ష్ణ మునిస త్తమ  
యఃపతే చ్ఛృణుయాద్వాపి శ్రావయేద్వా సమాహితః॥

స యాతి పరమం స్థానం రామచంద్ర ప్రసాదతః  
మహాపాతక యుక్తోవా గోఘ్నోవా భూణహ తథా॥

శ్రీరామచంద్ర కవచ పఠనా చ్ఛుద్ధిమాప్నుయాత్  
బ్రహ్మహత్యాదిభిః పాపై మృత్యు తే నాత్ర సంశయః॥

భో సుతీక్ష్ణ యథాపృష్టం త్వయా మమ పురా శుభం  
తదా శ్రీరామ కవచం మయాతే వినివేదితమ్॥

ఇతి శ్రీ శతకోటి రామచరితాంతర్గత శ్రీమదానందరామాయణే  
పార్వీకియే శ్రీరామకవచ వర్ణనం నామ మనోహర కాండే

త్రయోదశ స్కంధః

**మహామండలేశ్వర్ శ్రీరామశరణ్**  
**కుందుర్తి వేంకట నరసయ్యగారి గ్రంథములు**

1 శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	2-50
2 నవవిధ భక్తులు	2-50
3 భాగవతకథ 1, 2, 3, 4, 5 ఒక్కొక్క భాగము	2-00
,, 6, 7, 8 భాగములు	2-50
4 భారతీయ దర్శనము	1-50
5 కలిసంతరణోపనిషత్	1-00
6 అర్థపంచకము 0-75	7 పరమార్థతత్త్వము 0-75
8 నరసదాసు కీర్తనలు 0-62	9 మహాసంకీర్తన 0-50
10 నారినామసంకీర్తన విధానము (40 స్వరములతో)	1-00
11 కేవలము స్వరములు 0-50	12 సంకీర్తనమీమాంస 1-00
13 నామమహిమార్ణవము	2-00
14 శ్రీరామనామ ప్రభావము (పరివర్ణితము)	0-40
15 భగవత్సామ ప్రభావము	0-40
16 శ్రీరామ పూజావిధానము	0-25
17 హనుమాన్చాలీసా - పూజావిధానముతో	0-25
18 ప్రణవ ప్రభావము 0-50	19 శ్రీరామపటలము 0-40
20 తత్త్వత్రయము 0-20	21 ధ్యానపద్ధతి 0-50
22 బ్రహ్మచర్యము 0-87	23 ఆధ్యాత్మిక సాధనక్రమము 1-00
24 అనుష్ఠానక్రమము 0-25	25 ప్రశ్నోత్తర 0-12
మమప్రయాగ - బుద్ధాం పయా చందోలు అని వ్రాయవలెను.	